



組織現況 2017年3月31日現在



組合員数  
**26,762** 人  
出資金総額  
**95,506**万円  
一人当たりの出資額  
**35,687** 円

# 虹のまち

## とやま医療生協

2017年5月号 No.409

〒931-8501 富山市豊田町1-1-8  
☎076-441-8351 FAX 076-432-8031  
ホームページアドレス  
http://www.toyama-hcoop.com/  
E-mail webmaster@toyama-hcoop.com  
毎月1回発行  
定価 1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)

発行 富山医療生活協同組合

| 厚生労働省が推奨するがん検診 |                |       |       |
|----------------|----------------|-------|-------|
| 種 類            | 検査方法           | 受診年齢  | 受診間隔  |
| 胃              | X線検査<br>胃内視鏡検査 | 50歳以上 | 2年に1回 |
| 大腸             | 便潜血検査          | 40歳以上 | 1年に1回 |
| 肺              | 胸部X線検査         | 40歳以上 | 1年に1回 |
| 乳房             | マンモグラフィ        | 40歳以上 | 2年に1回 |
| 子宮けい部          | 細胞診            | 20歳以上 | 2年に1回 |

がん検診を受診する方法は、次の三通りとなります。

### がん検診を受けましょう

- 一、市町村の実施する検診（地域検診）
  - 二、事業所（医療保険者）の実施する検診（職場検診）
  - 三、協会けんぽが実施する生活習慣病予防健診（がん検診を含む）
- ※自治体健診がはじまります。がん検診もしっかり受けましょう。

### 富山医療生協で受けられる健診

|        | 特定健診 | 胃 | 肺 | 大腸 | 乳房 | 前立腺 |
|--------|------|---|---|----|----|-----|
| 富山協立病院 | ○    | ○ | ○ | ○  | ○  | ○   |
| 富山診療所  | ○    | ○ | ○ | ○  |    | ○   |
| 水橋診療所  | ○    |   | ○ | ○  |    | ○   |

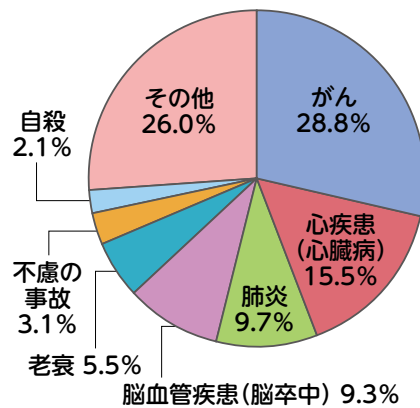
※自治体健診日程は、各市町村窓口にお問い合わせください。  
ご予約・お問い合わせは

|        |               |
|--------|---------------|
| 富山協立病院 | ☎076-444-5684 |
| 富山診療所  | ☎076-420-0367 |
| 水橋診療所  | ☎076-479-1414 |

# 「健康だから」こそ 検診を



【日本人の死因構成割合】



### がんは身近な病気です！

現在日本人の死因の第一位となっているのが、がんです。三人に一人ががんで亡くなる計算になります。

た、一生のうち「がん」に罹患する可能性は、男性では二人に一人、女性では三人に一人と推計されています。一方、治療が早期であれば、進行した場合と比較して治療効果が大きくなります。

技術や薬の進歩により、がんが進行する前の初期段階で発見できれば、治る確率が高くなっています。ただし、初期の段階では明らかな症状がないことが多いため、自分で気付くことが難しいと言われています。そこで、大事になるのががん検診を定期的に受診し、初期の段階で発見することです。



▲医師を講師に「大腸がん検診のつどい」を開催(石坂)

## 大腸がん検診学習班会を開催しましょう

大腸がん検診は便潜血検査といって、便に潜む血液の有無を調べる検査(検便)です。専用の便検査の容器で二日分の便を採取する検査で、比較的体の負担も少ない検査です。

富山医療生協の各支部や班では、大腸がん検診について学習し、参加者に大腸がん検診を呼びかける「大腸がん検診学習班会」を開催し、健診受診率を高める活動をすすめています。

「精密検査の話も詳しく聞けて、少し不安がなくなりました」「検診を受けなくちゃと思った」などの感想が出され、好評です。

## 検診の大切さを実感した

五福神明支部 宮川邦雄



私は日頃から健康に自信があり、今まで各種検診にはあまり積極的ではありませんでした。数年前支部で大腸がん検診の学習会を企画した際、周りからも熱心に勧められ、「それでは受けてみるかな…」と軽い気持ちで大腸がん検診(便潜血検査)を受けてみました。

すると、後日富山診療所より精密検査を受けてみましょうと言われ、これもあまり気にせず、指定された日に協立病院で大腸がんのカメラ検査を受けました。

大きなモニターを見ながら、先生の話聞いてビックリ！7ヶ所もポリープがあり、そのうち一つが「がん」だとの事です。まだ小さいものだったので、内視鏡で採ることができましたが、思いがけない結果に驚きました。

身をもって検診の大切さに気付くことができました。医療生協に加入していてよかったと感謝の気持ちを新たにしています。

## 内視鏡

昨年十二月、富山医療生協誕生の時から、医師として尽力してこられた黒部医師が亡くなられ、三月に偲ぶ会が開かれた。

一九五五年、インターンを終えたばかりの研修医だった二十五歳の青年医師が、常勤内科医として富山へ。六十年の間、休むことなく活躍された黒部医師に感謝するとともに、共に活動できたことを誇りに思う。黒部さんは平和運動でも大きな足跡を残された。毎年行われる原水爆禁止世界大会に向けた「国民平和大行進」には、常に黒部さんの手作りゼッケン姿が見られた。署名、募金、平和マラソンにも積極的に参加され「頑張りましたよ」の呼びかけが心に残っている。米国連では、核兵器禁止協定への交渉参加をめぐり、新しい大きな動きが始まっている。昨年、国連総会が百十三か国の圧倒的多数で、法的拘束力を持つ協定の交渉を進めることを決めた際、核保有国や「核の傘」に頼る国が会議をボイコットした。ことに唯一の被爆国日本が参加せず、この動きに背を向けたことに失望と批判が広がっている。広島でオバマ元米大統領と並んで頭を下げた安倍総理の姿は茶番だったのか。今取り組まれている「ヒバクシャ国際署名」など、黒部医師が率先された「草の根運動」を広げることが、政府の態度を変えることになる。今年も六月の平和行進、歩かねばと思っている。(上)



## 健康長寿と運動(七)

富山協立病院 整形外科

石井 佐宏



## 新！高齢者

正月明けに老年学会が「高齢者の定義を七十五歳以上にしよう」という提言をしました。最長寿国の日本が世界に先駆けてです。

後期高齢者などと悲観的な名称で差別していたのに何だ、年金支給開始年齢の引き上げに絡めるのか、という思いはあるものの、外来で患者さんを診ていても、確かに七十五歳の前後では雰囲気の違いが感じられます。

知能の検査では最も得点の高い世代が四十代から五、六十代に変化！

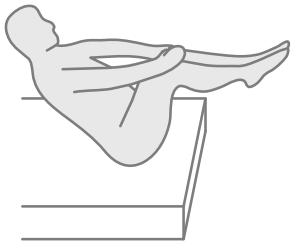
自分の歯も多く残るようになり、死亡率、要介護認定率も減少傾向など、生物学的な年齢が十歳近く若返っているという報告です。

一方、健康寿命の平均は七十五歳に達していませんから、ここはひとつ、「少食少塩少脂少酒」を心掛け、毎日運動してロコモとメタボの壁を突き破らなくては！と覚悟を

新たにするのであります。自戒を込めて。

## 腹筋トレ 其の二

さて、第五回で簡単な腹筋トレのドローインを紹介しました。ここでは「腰掛け腹筋トレ」を。



▲(図A) 腰掛け腹筋トレ

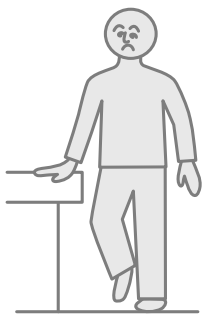
ベッドに腰掛けて腰をわずかに反る。そして、図Aのように両膝頭を両手で軽く抱えて両足を浮かし、上体をゆっくりと前後、そして横に倒してい

く。一分間はきついか。実は、腹筋トレを効果的に行うのは難しく、腰や首を痛めたり、腹筋よりも太ももを上げる腸腰筋の訓練になっていたります。

## フラミンゴ

さて、ロコトレの中で下肢筋力アップ編の二枚看板は、スクワットとフラミンゴです。

転倒の原因の一つに、バランス能力の低下があります。フラミンゴと「片脚立ち」は、バランス向上にうってつけの訓練法です。やり方は簡単(図B)。片足を十セ



▲(図B) フラミンゴ

今回はここまでにしとさせていただきます。

でも、実際の片足一分間は、けっこう長く辛いのを御覚悟ください。そして、不安定な方は必ずテーブルに片手、または両手をついて行うこと。訓練で転んではなりません。

ンチほど上げて立つこと一分間。反対足にして一分。これを朝昼晩の計六分間。これだけで股関節に加わる運動負荷量は、両足で五十三分歩くことと同じです。さらに、折れやすい股関節に「骨への栄養」である体重が掛かるわけですから骨密度も高まります！

## 医学部奨学生が誕生しました

3月25日の富山医療生協理事会で、富山大学医学部1年生の奨学生が承認されました。

毎年、1月と3月の「虹のまち」約2万部に、奨学生募集のチラシを挟み配付したところご両親がそのチラシを見て、奨学金制度説明会の問い合わせをしてくださったことがきっかけです。奨学金制度説明会では、富山協立病院山本院長と田村医学生委員長が病院について説明し、院長が院内を案内して周りました。その後、本人があらためて病院見学に来ることが決まり、富山医療生協の取り組みを知ってもらうことができました。

見学後、協立病院は地域の方々とのつながりが他の病院より強いこと、病院の役割などを知り「ぜひ奨学生に」との嬉しい連絡がありました。今後は、組合員の皆さんの協力を得ながら、「健康を守る」取り組みと一緒に学んで成長を応援していきたいと思えます。

富山協立病院 医学生担当  
／後藤



## 水銀血圧計回収のお知らせ

水銀による人体と環境への汚染を防ぐため「水俣条約」や「水銀汚染防止法」により、水銀血圧計や水銀体温計等の製造や輸出入が2021年から禁止されます。現在でも、水銀使用機器を廃棄する場合は、一般不燃物ではなく、廃棄物処理法に従った特別の対応が必要です。

ご家庭に不用になった水銀血圧計がある場合には、医療生協としてまとめて廃棄処理しますので、生協本部までご持参ください。



## 16年度第十回理事会報告

三月二十五日(土)、協立病院三階会議室において、定数二十八名中二十四名の出席で第十回理事会を開催しました。

## 【主な内容】

① 二月の事業概況と決算の見通しについて報告を受け、経営改善と課題について協議しました。

② 新入職員、医学部奨学生の承認を行いました。

③ 第六十四回通常総代会に向けて役員改選などを協議しました。また年度末で、長期不明五十九名の組合員を「みなし脱退」とすることを決定しました。(今後とも判明した場合は復活できます)

## 約5月間の通所介助

Kさんは50歳代女性。脳梗塞後遺症で左半身が少し不自由で、杖歩行、若干の物忘れ、理解力低下のある方です。障害がありますが、まだ若く、何とか就労に結び付けたいとデイサービスの指導員さんが働きかけて、就労移行支援作業所に通うことになりました。

作業所は富山駅前で、Kさんの住まいからはバスで40分かかるため、通所への支援が必要です。しかし同居の30歳代の息子さんは仕事があり、家族以外で障害ヘルパーの利用も難しく、たすけっとクラブに相談がありました。

バスに乗せて送り出すまでは息子さんが行い、富山駅バス停で迎えて作業所までと、終業後に作業所からバス停までの同行をたすけっとですることになりました。

中央西支部のコーディネーターさんは、週3日の朝夕の担当者を苦勞して探し5人の協力者で当番表をつくり、12月～3月まで支援しました。

4月から就業先が決まり、元気で働いておられます。本人と息子さんから、「寒い時期にバス停で待っていてくれ、付き添ってくれて本当にありがたかった。」と感謝の言葉。

約10分のバス停から作業所までの送迎は合計96回となりました。5人の協力者さんお疲れ様、Kさん、就労おめでとうございます。



ご利用、協力者登録のお問い合わせは  
「たすけっとクラブ」  
☎076-441-8354まで



参加者を募集しています

◆第63回日本母親大会

8/19(土)～20(日)：岩手県  
問題別集会  
(子供と教育、くらしと  
社会保障他)  
記念講演  
安田菜津紀さん  
(フォトジャーナリスト)  
特別企画「被災地訪問」など

◆日本医療福祉生協連合会  
中部ブロック組合員活動  
交流集会

8/6(日)～7(月)：婦中いこいの村磯波風  
記念講演、分科会  
お役立ち健康教室  
中部の組合員が集まり交流します

※参加費・詳細などお問合せは、医療生協組  
織部まで(☎076-441-8351)

カンパ物資販売にご協力ください。

物資  
販売

収益は、災害復興支援、  
原水爆禁止世界大会・日本  
母親大会、中部ブロック組  
合員交流会への代表派遣  
に使わせていただきます。

|                   |        |
|-------------------|--------|
| ① 島原手延べそうめん 1.2kg | 2,000円 |
| ② 黒・白とろろ          | 各500円  |
| ③ ひじきごはんふりかけ 80g  | 500円   |
| ④ 南部せんべい 8種入り     | 550円   |
| ⑤ 梅酢こんぶ           | 540円   |
| ⑥ 野菜たっぷり玉子スープ 15食 | 1,400円 |

※ご贈答用のそうめんは包装いたします。

◆ご注文は5月～8月まで◆  
医療生協組織部(☎076-441-8351)へ

平和行進に参加しよう

県内 6/8(木)～6/17(土)



平和行進の様子「一步でも二歩でも歩きましょう」

「一步でも二歩でもいっしょにな  
くそう！核兵器 つなごう被爆者の願  
い」をスローガンに今年も国民平和大  
行進が始まります。日本海コースは富  
山県朝日町を六月八日に出発し八月四  
日に広島に到着します。富山県内は六  
月十七日に石川県に引き継ぎます。

平和大行進は五十九年目を迎えました。歩  
くという行動で原水爆禁止の願いを示す行進  
は市民の共感を広げました。すべての都道府  
県を通る国内で最大規模の反核平和運動と  
なっています。今年は史上初めて核兵器禁止  
条約の交渉会議が三月二十七日から三十一日  
まで開かれまし  
たが、一一五カ  
国が参加した国  
連会議に日本政  
府は不参加でし  
た。「唯一の被爆  
国」でありなが  
ら参加しないの  
は日本国民の願  
いに背くものに  
ほかなりません。  
核兵器廃絶をめ  
ざしていっしょ  
に歩きましょう。

署名を集めます

二〇一六年四月、「ヒロ  
シマ・ナガサキの被爆者  
が訴える核兵器廃絶国際  
署名」(ヒバクシャ国際署  
名)がスタートしました。  
医療生協でもこの署名  
に取り組みます。核兵器  
のない世界の実現を目指  
して署名に取り組みま  
しょう。

組合員の  
ひろば

クロスワードパズル  
三月号の解答ハガキより  
美しく歩きたい  
富山市蓮町山川 絹子さん  
健康長寿と運動は大変参考  
になりました。  
特に美しく歩く姿勢の

ポイントには納得させられま  
した。これからは歩くときに  
イメージして実行して行きた  
いです。  
クラス仲間と会える  
富山市水橋高寺伊東 政雄さん  
今年五月で七十歳になりま  
す。(古希)を祝う意味で三  
月にクラス会を催す予定で  
す。もうすでに十人余りの方  
が往生されていますが、残念  
です。クラス仲間に見えるの  
が楽しみです。春彼岸に恩師  
のお墓参りも一緒に！  
健康長寿と運動興味津々！  
富山市婦中町蜷川 恒川 幸美さん  
週二回フィットネスに通っ  
ていますが思う程筋力があが  
りません。石井先生の記事を  
参考に筋力UPしたいと思

無料法律相談のご案内

春山然浩弁護士(富山中央法律事務所)

時間は午後2時～4時

・6月14日(水)  
・7月20日(木)  
・8月24日(木)

場所 富山協立病院地域連携室  
◎お申込・地域連携室 ☎076-444-5708

予約して  
ください

転居先を必ず  
連絡して下さい。  
住所・電話番号の変更や  
家族の変更がありましたら、  
生協本部まで連絡下さい。

|    |   |   |  |    |    |
|----|---|---|--|----|----|
| 1  |   | 2 |  | 3  | 4  |
|    |   | 5 |  | 6  |    |
| 7  | 8 |   |  |    |    |
|    |   | 9 |  | 10 | 11 |
| 12 |   |   |  | 13 |    |
| 14 |   |   |  | 15 |    |

【三月号の当選者10名】  
敬称略  
山本 冴子(富山市東町)  
竹内 純子(射水市西高木)  
見崎 美津子(富山市向新庄町)  
長越 季美枝(富山市上飯野新町)  
椎名 喜一(富山市荏原新町)  
温井 淑子(富山市森)  
神田 孝子(富山市水橋伊勢屋)  
本島 京子(富山市長岡新)  
塩谷 博子(射水市中新湊)  
中田 武志(富山市岩瀬表町)

おめでとうございます

クロスワード  
パズル

【問題】  
カギを解き、二重ワクに  
入る文字を並べ替えてでき  
る言葉は何？  
★ たてのカギ ★  
① 当たるも――  
② 改めること。品種――  
③ 先生。反面――  
④ 損〇〇勘定  
⑤ 〇〇たる目的  
⑥ 馬子にも――  
⑦ スケート場  
⑧ 事件と〇〇の両面で捜査  
する  
⑨ 山に〇〇を刈りに行く  
★ よこのカギ ★  
① 従えること。〇〇〇に  
おく  
② 帰り道。〇〇につく  
③ 臓器――、骨髄――  
④ 谷川の流れ。――釣り  
⑤ 書き物。書物  
⑥ 妻の〇〇に敷かれる  
⑦ ――と部下の関係  
⑧ 亀の〇〇より年の〇〇  
⑨ 銀行

【応募方法】  
パズルの解答住所氏名  
年齢と、虹のまちの紙面  
や医療生協へのご意見ご  
要望などがありましたら併  
せて明記の上ハガキ、又は  
富山医療生協ホームページ  
(二面右上に記載)の「お  
問合せ」メールにてご応募  
下さい。  
尚、虹のまちに掲載させ  
て頂く事がありますのでご  
了承下さい。  
【あて先】  
〒931-1850 富山市  
豊田町一―八 富山医療  
生協「虹のまち」パズル係  
【賞品】  
正解者の中から十名の方に  
五百円分の図書カードを贈呈  
【しめきり】  
五月末日の消印有効  
【三月号の解答】  
桜前線  
ア カ ラ イ ト  
セ シ ラ ゼン  
サ イ カ ツ キ  
イ シ ク ロ ウ ト  
応募 1 4 1 通  
正解 1 3 9 通

生協本部 076-441-8352

富山協立病院 076-433-1077

富山診療所 076-420-0367

水橋診療所 076-479-1414



## ◆おすすめの班会メニュー◆

- 医療生協ってなあに？
- 健康チェック（血圧、骨密度、血管年齢、握力、尿塩分など）
- 「生活習慣病」や「減塩の食生活」についてのはなし
- お薬のはなし「お薬手帳は必要なの？ジェネリック医薬品って？」
- 「たすけっとクラブ」のはなし ● 往診や介護保険のはなし
- 終末期を考える「ライフデザインノートを作ってみよう。」
- シルバーリハビリ体操 ● 転倒予防とあいうべ体操
- 「スポーツ吹き矢」「笑いヨガ」「フットケア」の体験会
- 脳トレクイズやゲームで脳いきいき認知症予防

3人集まって班会の計画を立ててみませんか？

お問い合わせ 富山医療生協組織部 TEL:076-441-8351

班会は医療生協の活動の礎、健康づくりだけでなく地域との安心のネットワークづくりにもなります。まずは、気心知れた友達同士やご近所の方を誘ってのお試し班会を開きませんか？



私達メンバー九名は月二回集まり、クラフトを利用し色々な作品を作っています。みんなが先生であり、生徒であり、お互いに知恵を出し合い、小物から大きな作品まで作って

班紹介 No.19

とよた南支部 野菊の会

います。クラフトを楽しむだけでなく時にはレクリエーションと称し、新湊へ美味しい食事を食べに行ったり、花見に行ったりしています。花見も桜だけでなく今からの季節ですとボタンや芍薬、菖蒲などの色々な花を見に行っています。美味しいものを食べたり、色々な花を見ることで心が和み、作品へのアイデアが浮かびます。

興味のある方はぜひ「野菊の会」に遊びに来て下さい。お待ちしております。

班長 水落栄子

## ～新入職員紹介～



豊倉

瑞穂  
(看護師)

加藤

静香  
(保健師)

前花

美奈子  
(介護福祉士)

佐土

佳奈子  
(理学療法士)

数川

璃沙子  
(理学療法士)

宮本

紗希  
(言語聴覚士)

よろしく願いいたします!!

## 春野菜とサバ缶のサラダ丼

～らくらくごはんで介護疲れ解消&認知症予防～  
無理なく作れて“これだけはとりたい”  
富山協立病院 管理栄養士 金崎 美穂子

材料 / 2人分 1人分 708kcal 食塩1.4g

サバみそ煮缶 1缶 160g (荒くほぐす)  
春キャベツ 2枚 160g (食べやすく切り)  
マヨネーズ 大さじ1杯 10g  
新玉ねぎ 1/2こ 100g (薄くスライスする)  
ごはん 丼2杯 400g  
温泉卵又は半熟卵 2こ 100g  
青じそ 5枚 (千切り)  
きざみのり 適量 (味付けのりでも可)



## 作り方

- ①キャベツはさつとゆでて水をきりマヨネーズで和える。
- ②玉ねぎは水にさつとさらし、水気をきり軽くしぼる。
- ③丼にご飯をもって、のりをちらす。
- ④③にあえたキャベツ、サバ缶、さらし玉ねぎ、温泉卵の順にのせ青じそをあしらう。

\*みそ味と卵を野菜とごはんからめてどうぞ!!

★青みの魚は認知症や生活習慣病予防に意識してとりたい食品です。いわし、さんまの缶詰でもOK。缶詰なら骨ごと食べられてカルシウムもしっかりとれます。しっかり食べてパワーを補給しましょう。

★春野菜は、生で食べてこそ美味しく、ビタミンCやカリウム、繊維が豊富に摂ることが出来ます。栄養成分が失われないように加熱は控えめに！

## ミニトマトとグリーンアスパラのマリネ

## 材料

ミニトマト 1パック (半分に切る)  
グリーンアスパラ 2本 (茎1cm位切り食べやすい大きさにカット後、ラップをかけ600W2分レンジする)  
玉ねぎ 1/4こ (みじん切り)  
塩 小さじ2/3、酢 小さじ1、さとう 少々、オリーブ油 大さじ1

\*保存容器で材料とマリネ液を入れ、まぜあわせ 30分以上なじませる

## 地域フラッシュ



4月9日  
WHO世界保健デー健康  
相談会  
725人参加



4月13日  
山室支部  
健康相談会  
20人健康チェック



4月13日  
広田支部  
コスモス班 花見会  
6名参加



4月13日  
上市支部  
柳町班 お花見班会  
8名参加